

# Sicherer Ort Protokoll

Chiffre: P-002  
Datum: 08.12.2025  
Protokollnummer: 991  
Protokolltyp: Sicherer Ort (Safe Place)

## 2. Einführung in die Übung

### Einbettung / Warum heute gewählt:

Erstmalige Einführung des sicheren Ortes als Stabilisierungstechnik.

Psychoedukation gegeben: & Nein

Anker-Konzept erklärt (Metapher): & Ja

## 3. Findung des Wohlfühlortes / Sicherer Ortes

### Art des Ortes:

Fantasieort

### Nennung des Ortes:

Waldlichtung mit weichem Moos und Sonnenstrahlen

### Gefühl beim Ort:

Ruhe und Geborgenheit

### Körperstelle des Gefühls:

Wärme in den Händen

## 4. 1. Set Bilaterale Stimulation

BLS durchgeführt: & Ja

### Art der Stimulation:

Augenbewegungen

### Reaktion nach Set: Keine Veränderung

### Beschreibung der Veränderung:

Der Ort fühlt sich noch vertrauter und sicherer an.

Interpretation: Fall 1 – Keine/positive Veränderung! zweites Set

## 5. 2. Set (nur bei Fall 1)

BLS durchgeführt: & Ja

### Reaktion nach Set: Keine Veränderung

### Kommentar:

Verstärkung des positiven Gefühls, Ort wird noch klarer.

## 6. Ressourcenanker – Wortarbeit

### Wort für den Ort:

Ruhe

### 3. Set mit Wort:

BLS durchgeführt: & Ja

Patient:in denkt an Wort + Ort: & Ja

### Reaktion:

Wort verstärkt den Zugang zum Gefühl deutlich.

### 4. Set (optional):

Durchgeführt: & Nein

## 7. Transfer in den Alltag

### Nutzung ohne BLS:

Anleitung durchgeführt: & Ja

Patient:in kann Ort + Gefühl erreichen: & Ja

### Beschreibung:

Mit dem Wort als Anker gelingt der Zugang zuverlässig.

### Alltagstauglichkeit:

Ort als Anker im Alltag nutzbar: & Ja

### Hinweise für Anwendung im Alltag:

In stressigen Momenten: Hand aufs Herz, drei Atemzüge, Wort denken.

## 8. Abschluss der Übung

### Subjektiver Zustand nach Übung:

- Verbundener
- Stabiler

### Körperliche Wahrnehmung:

Ruhige, tiefe Atmung, Wärme im Brustbereich.

Stabilisierung ausreichend: & Ja

## 9. Therapeutische Einschätzung

Eignung des sicheren Ortes: Geeignet

### Besondere Beobachtungen:

Tiefe emotionale Resonanz beim Finden des sicheren Ortes.

### Planung für weitere Sitzungen:

Nächste Sitzung: Erweiterung um weitere Ressourcen-Imaginationen.

Signatur / Name der Therapeut:in: Dr. Muster, 9.12.2025